

PREPARÉMONOS PARA EL CALOR DEL VERANO

Edición 08 | SUPERACIÓN DE LA EQUIDAD EN SALUD
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los veranos en el Condado de Erie son cada vez más calurosos. El número de días que hace más calor que 90° F (32° C) aumenta cada año. El aumento de las temperaturas del verano puede afectar nuestra salud. El sol y el calor pueden hacer que trabajar y jugar al aire libre sea incómodo e inseguro. Planificar para el clima cálido le mantendrá fresco/a, a salvo y saludable este verano.

¿POR QUÉ DEBEMOS PREPARARNOS?

El calor del verano puede causar problemas de salud llamados enfermedades causadas por el calor. Las enfermedades causadas por el calor pueden incluir **calambres, agotamiento e insolación**.

Todo el mundo puede verse afectado por las enfermedades causadas por el calor. Las personas más propensas a verse afectadas por el calor son:

- los bebés y niños pequeños
- los adultos mayores y ancianos
- las personas que dependen de otros para su cuidado

Y las personas que:

- viven solas
- padecen enfermedades como presión arterial alta
- trabajan o viven al aire libre
- están embarazadas
- viven en apartamentos de la planta alta
- no tienen aire acondicionado
- toman antihistamínicos, antipsicóticos, betabloqueantes (medicamentos para el corazón) y diuréticos.

Las mascotas también son susceptibles a las enfermedades causadas por el calor.

CÓMO PREVENIR EMERGENCIAS POR CALOR

Los siguientes consejos le ayudarán a mantenerse fresco/a y a salvo:

- **CONSULTE el pronóstico del tiempo. Preste atención a cuándo serán las horas más calurosas del día y planifique en torno a ella.**
- **BEBA** más agua de lo habitual. No espere hasta sentir sed para beber.
- **VÍSTASE** con ropa holgada, liviana y de colores claros. El algodón y el lino son los mejores.
- **MANTÉNGASE** en la sombra tanto como pueda. Lleve un sombrero o paraguas.
- **PERMANEZCA** en edificios con aire acondicionado tanto como pueda. Busque centros de enfriamiento en su área.
- **EVITE** usar el horno o la estufa para cocinar.
- **COMA** alimentos hidratantes como el melón y el pepino.
- **TOME** duchas o baños fríos.
- **TOME** descansos cuando trabaje o juegue al aire libre.
- **EVITE** o limite la actividad física intensa.
- **ESTÉ PENDIENTE** de sus seres queridos, vecinos y cualquier persona que viva sola.
- **CONOZCA** los primeros signos de enfermedad por calor.
- **NO ESPERE** a tener un calambre por calor para comenzar a refrescarse. Manténgase fresco/a desde el principio.

¡Todas las emergencias por calor son prevenibles!



Erie County
Department of
Health

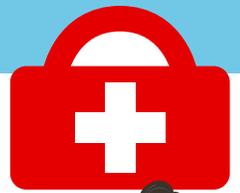


Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

SU SALUD Y EL CALOR



Cada persona reacciona al calor de manera diferente. Las condiciones de salud crónicas, los medicamentos y el estrés pueden hacer que sea difícil mantenerse fresco/a en climas cálidos. Obtenga más información sobre las enfermedades relacionadas con el calor a continuación.

ERUPCIÓN

Irritación de la piel causada por el calor y el sudor. Los síntomas incluyen protuberancias dolorosas o una erupción roja en la piel. Mantenga seca la zona de la erupción para aliviarla.

CALAMBRES

Causados por la pérdida de sal y humedad del cuerpo, generalmente debido al sudor adicional. Los calambres se sienten como dolor o espasmo en un músculo. Beba líquidos y masajee suavemente para aliviar el dolor.

DESHIDRATACIÓN

Ocurre cuando el cuerpo usa o pierde más líquidos de los que usted ingiere. Los signos y síntomas incluyen resequedad en la boca, mareos, sed extrema y desmayos. Se puede revertir bebiendo más líquidos.

AGOTAMIENTO

Debilidad causada por una deshidratación grave. Signos y síntomas: sudoración intensa, dolor de cabeza, piel húmeda y náuseas. Descanse, beba agua y busque atención médica si los síntomas continúan.

INSOLACIÓN

Enfermedad grave que ocurre debido a una temperatura corporal alta. Los signos y síntomas incluyen frecuencia cardíaca alta, piel caliente, confusión, dificultad para hablar, comportamiento irracional y desmayos. También puede producirse cualquiera de las enfermedades anteriores. Llame al 911 para recibir atención médica de emergencia. Traslade a la persona a la sombra, hidrátela (si está consciente) y refrésquela con paños húmedos.

CUANDO HACE CALOR...

- **No espere a que aparezcan los signos de enfermedad por calor** para refrescarse e hidratarse. Prevenga las enfermedades causadas por el calor preparándose para el clima todos los días.
- **No deje a los niños en los vehículos.** Cuando en el exterior la temperatura es de 75 ° F, dentro de un vehículo será de al menos 105 ° F.
- **Evite el alcohol y la cafeína.** Estas sustancias hacen que sea difícil refrescarse. También pueden causar deshidratación.
- **No use alcohol para frotar sobre la piel.** Puede causar un aumento de la temperatura corporal.
- Conozca los efectos secundarios de los medicamentos que toma. El calor puede afectar cómo se siente.
- **No use medicamentos para la fiebre,** como el ácido acetilsalicílico (aspirina), acetaminofén o AINE. Estos medicamentos no funcionan en temperaturas corporales altas causadas por la insolación.

PRIMEROS AUXILIOS

Si cree que alguien está sufriendo de enfermedades causadas por el calor:

- **Llame al 911** para recibir atención de emergencia si la persona no está consciente o si sus labios y uñas están azules.
- **Traslade** a la persona en un lugar a la sombra para que descanse y airéele para que se refresque.
- **Hidrátelo** con una bebida fría si la persona está lo suficientemente consciente como para beber de manera segura.
- **Aplíquelo** paños fríos y húmedos sobre la piel o remoje la ropa en agua fría. Concéntrese en la parte posterior del cuello, las muñecas y la frente.
- **Masajee** los músculos suavemente para los calambres musculares.
- **Busque** atención médica si persiste cualquier síntoma.

SOBRESFUERZO

¡Tenga cuidado! La tensión adicional en su cuerpo debido a la actividad física durante el clima cálido puede provocar agotamiento e insolación. Planifique tomar descansos.

¡INGIERA LÍQUIDOS!

Prevenga o revierta la deshidratación reemplazando la sal y la humedad en su cuerpo. Hidrátese con agua. Busque una bebida deportiva con bajo o ningún nivel de azúcar. Haga una bebida salada agregando una cucharadita de sal por cuarto de galón de agua. Coma alimentos hidratantes como el melón.

OBSERVE EL COLOR DE SU ORINA



El color de su orina mezclada con agua del inodoro puede decirle que tan hidratado su cuerpo está. Lleve un registro del color durante todo el día y siga bebiendo agua, incluso cuando esté hidratado/a.

HIDRATACIÓN → DESHIDRATACIÓN

BEBA AGUA INCLUSO SI SU COLOR ES CLARO



VIGILANCIA METEOROLÓGICA



Los avisos de clima cálido son reportados por los noticieros y por las autoridades locales. El pronóstico del tiempo es una estimación informada de la temperatura y la humedad en el aire. Aquí hay algunos términos a tener en cuenta.

ÍNDICE DE CALOR

Un número que representa cómo **se siente** la temperatura exterior en su piel. Es la temperatura exterior real y la humedad relativa combinadas. Se muestra como una temperatura.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ÍNDICE DE CALOR

Para obtener más información sobre cómo se pueden sentir el calor y la humedad en nuestros cuerpos, visite weather.gov/safety.

HUMEDAD RELATIVA

La cantidad de vapor de agua en el aire se muestra como un porcentaje. La humedad alta puede sentirse pegajosa. La baja humedad puede sentirse seca.

VIGILANCIA POR CALOR EXCESIVO

Las temperaturas pueden volverse más altas en las próximas 12-48 horas. Prepárese para hidratarse y refrescarse. Manténgase en la sombra.

AVISO DE CALOR EXCESIVO

Las temperaturas serán muy altas en las próximas 12-48 horas. Encuentre sombra y tome medidas adicionales para refrescarse e hidratarse. Considere limitar o cancelar el trabajo y el juego al aire libre.

¿SABÍA QUE?

La hora más calurosa del día durante el verano es entre las 3 p.m. y las 5 p.m.



MANTÉNGASE FRESCO EN SU COMUNIDAD

Estamos todos juntos en esto. Cuando haga calor, extreme las precauciones y vigile a sus seres queridos, vecinos y ancianos. Invite a sus vecinos a caminar por el centro comercial. Reúnase con amigos en un parque acuático. Pase una tarde en una biblioteca del condado de Erie. Viaje en un autobús NFTA con aire acondicionado para ver a un amigo. Todos los parques del condado de Erie tienen refugios con cubierta para sombra. Los árboles también ofrecen mucha sombra. **¡Haga un picnic!** Lleve alimentos que hidraten y enfrien su cuerpo. Estas son algunas opciones:

- melón
- manzanas
- tomates
- apio
- frijoles y lentejas
- cerezas
- uvas
- peras
- mangos
- lechuga
- hinojo
- rábano
- verduras
- bayas
- cardamomo

¿TRABAJA AL AIRE LIBRE?

Si su trabajo requiere que trabaje al aire libre en el calor, su empleador debe darle tiempo para **aclimatarse**. La aclimatación es la exposición lenta al calor durante unos pocos días. Esto es para que su cuerpo pueda acostumbrarse al calor de manera segura.

¿JUEGOS AL AIRE LIBRE?

Ya sea que esté caminando por un sendero o relajándose en un parque, es importante recordar considerar cómo el calor afectará el tiempo que pasa al aire libre.

NATACIÓN

Si decide nadar para refrescarse, tome medidas para evitar el ahogamiento. Los niños menores de 5 años y los adolescentes tienen las tasas más altas de ahogamiento.

¡Nunca nade solo/a! Encuentre consejos de seguridad para nadar y pasear en bote aquí: on.ny.gov/45rt4GO

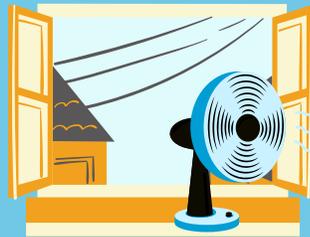


USE PROTECTOR SOLAR

No importa su tipo de piel, los rayos UV del sol pueden causar daños peligrosos a su piel. El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en los EE. UU. El protector solar puede prevenir daños.



CUANDO USAR UN VENTILADOR



Un ventilador eléctrico es una excelente manera para refrescarse. Coloque el ventilador frente a una ventana abierta para que sople aire frío desde el exterior.

No use un ventilador si la temperatura en el interior o exterior de su hogar es de 95 grados o más.

Soplará aire caliente y puede volverse peligroso.

NO SE OLVIDE DE LAS MASCOTAS



Cuando se trata de calor extremo, nuestros amigos peludos necesitan el mismo cuidado que nosotros. Ofrezca a las mascotas agua y sombra adicionales cuando haga calor. Refresque a las mascotas sobrecalentadas con bolsas de hielo y cubitos de hielo. Nunca deje a una mascota desatendida en un vehículo, incluso para viajes cortos.

ASISTENCIA DE ENFRIAMIENTO HEAP DEL CONDADO DE ERIE

¿Sabía qué...? El Programa de Asistencia de Energía para el Hogar del Condado de Erie (HEAP) ofrece asistencia de enfriamiento a los residentes elegibles. Puede recibir hasta \$800 para comprar e instalar una unidad de aire acondicionado en su casa o apartamento.

- La aplicación HEAP se abre en mayo de cada año.
- La aplicación HEAP se cierra cuando se agotan los fondos.

Llame para hacer su solicitud: (716) 858-7644

Solicite en persona: 460 Main St, Buffalo NY 14202

Comprobar elegibilidad: www.erie.gov/heap/cooling-benefits



RECURSOS DE SEGURIDAD DE VERANO

REFUGIOS DE REFRIGERACIÓN

Cuando las temperaturas alcancen los 85 grados, el condado de Erie abrirá espacios comunitarios adicionales para que las personas se refresquen. Para encontrar un refugio de enfriamiento u otro espacio comunitario con aire acondicionado cerca de usted:

Llame a WNY 211

Marque 211

Visite erie.gov/staycool

APLICACIÓN READY ERIE

La aplicación de preparación ReadyErie

puede ayudarle a planificar emergencias

Visite www.erie.gov/readyerie



FORMACIÓN GRATUITA EN SEGURIDAD

Entrenamiento en Primeros Auxilios y

(716) 858-7109

Detención de Hemorragia del Condado de Erie

Formación en RCP Usando Solo las Manos y Recursos de RCP del Condado de Erie

(716) 858-7690

Entrenamiento de Reconocimiento de Sobredosis por Opioides y Uso de

(716) 858-8701

Naloxona (Narcan) en el Condado de Erie

Capacitación para la Prevención de Envenenamiento en el Norte del Estado de Nueva York

upstate.edu/poison/community/train

CUERPO DE PREPARACIÓN CIUDADANA DEL ESTADO DE NUEVA YORK



El Estado de Nueva York ofrece clases para ayudarle a prepararse para emergencias. Aprenda a planificar, construir kits de suministros, aumentar la conciencia y participar en la respuesta de emergencia. Tome una clase GRATUITA en su localidad y reciba una bolsa de suministros de emergencia GRATIS. Para encontrar una clase cerca de usted, visite: www.dhSES.ny.gov/citizen-preparedness-corps Para videos disponibles en 13 idiomas, visite: bit.ly/NYSemergencymultilingual



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA

OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión del Erie County Office of Health Equity es que todos en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. El Office of Health Equity se encuentra dentro del Erie County Department of Health.

¿Quiere saber más?

Visite www.erie.gov/health-equity

Envíenos un correo electrónico a HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD
www.erie.gov/health-equity